

Fisch-Krautstiel-Lasagne

Flunderfilets und Krautstiel miteinander verbunden – und das Ganze in Form einer Lasagne – ungewöhnlich, aber echt delikats.

Zutaten

Für 4 Personen:
pro Person ca. 1879 kJ/449 kcal

3 EL Butter (ca. 45 g)
3 EL Mehl (ca. 30 g)
5 dl Gemüsebouillon*
1,8 dl Rahm
1 EL Dill, fein geschnitten
½ unbehandelte Zitrone,
nur abgeriebene Schale
Salz*, nach Bedarf
wenig Pfeffer
wenig Muskat*

800 g Krautstiele
1 EL Butter (ca. 15 g)
1 Schalotte*(ca. 40 g), fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
½ TL Salz*
wenig Pfeffer

400 g Flunderfilets*
¼ TL Salz*
wenig Pfeffer
½ Bund Dill, fein geschnitten

9 grüne Lasagneblätter*, nicht vorgekocht

Vor- und Zubereitungszeit

ca. 45 Minuten
Backen: ca. 35 Min.
für eine weite ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet

Zubereitung

Weisse Sauce: Butter warm werden lassen. Mehl unter Rühren mit dem Schwingbesen bei mittlerer Hitze dünsten, das Mehl darf keine Farbe annehmen. Pfanne von der Platte



ziehen. Bouillon auf einmal dazugiessen, unter Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln. Rahm dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 2 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist. Dill und Zitronenschale begeben, würzen.

Krautstiele: Blätter von den Stielen abschneiden, Stiele und Blätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Butter warm werden lassen, Schalotte und Knoblauch andämpfen, Stiele ca. 10 Min. mitdämpfen. Blätter begeben, ca. 3 Min. weiterdämpfen, würzen.

Fischfilets: Mit Haushaltspapier trocken tupfen, würzen, mit Dill bestreuen.

Einschichten: ¼ der Sauce in die vorbereitete Form giessen, 3 Lasagneblätter darauf legen. ⅓ der Krautstiele, dann ⅓ der Fischfilets darauf legen. So weiterfahren, bis alles aufgebraucht ist. Mit Fisch und Sauce abschliessen.

Backen: ca. 35 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Servieren: Fisch-Krautstiel-Lasagne auf vorgewärmten Tellern anrichten, mit Zitrone garnieren.

*Diese Zutaten sind nicht als Coop Naturaplan-Produkte erhältlich.